

ANALISIS DIFABEL YANG MEMILIKI SELF LOVE TINGGI

Moh. Mighrosul Fiqri Ruaefi¹, Muhammad Arif Budiman Sucipto²

^{1,2}Universitas Pancasakti Tegal; Jl. Halmahera No.KM. 01, Mintaragen, Kec. Tegal Tim., Kota Tegal, Jawa Tengah 52121, (0283) 351082
e-mail: *1fiqiruaifi@gmail.com, 2arifups88@gmail.com

Abstract. *This scientific paper takes us into the world of in-depth analysis of people with disabilities who show high levels of self-love. This research process is a research journey that involves a deep understanding of the lives, challenges and achievements of people with disabilities in developing a sense of self-love. This research aims to analyze the factors that influence self-love in people with disabilities. Self love is a positive feeling towards oneself, including acceptance, appreciation, and feeling comfortable with oneself. This research uses a qualitative approach with a case study method. The research subjects were two disabled people who had high self-love. Data was collected through in-depth interviews and observations. This research uses a qualitative descriptive research method, with one research subject as the primary data source and secondary data sources using supporting informants who are closest to the respondent. The data collection methods in this research are observation, interviews and documentation. The steps in qualitative descriptive data analysis involve three stages, namely data reduction, data display and drawing conclusions. Then, after the data has been analyzed, it continues with testing the validity of the data. Testing the validity of the data in this study used a triangulation model. The results of this study show that respondents have high self-love caused by internal and external factors. Internal factors through self-understanding, positive thinking and the ability to overcome challenges. And external factors, namely through social support.*
Keywords: disabled, self love, high self love

Abstrak. Karya tulis ilmiah ini membawa kita ke dalam dunia analisis mendalam terhadap difabel yang memperlihatkan tingkat *self love* yang tinggi. Proses penelitian ini merupakan perjalanan penelitian yang melibatkan pemahaman mendalam terhadap kehidupan, tantangan, dan pencapaian difabel dalam mengembangkan rasa cinta pada diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi *self love* pada difabel. *Self love* adalah perasaan positif terhadap diri sendiri, termasuk penerimaan, penghargaan, dan rasa nyaman dengan diri sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah dua orang difabel yang memiliki *self love* tinggi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskripsi kualitatif, dengan subjek penelitian satu orang sebagai sumber data primer dan sumber data sekunder menggunakan informan pendukung orang terdekat dari responden. Metode pengambilan data dalam

penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Langkah-langkah analisis data deskriptif kualitatif melibatkan tiga tahapan yaitu reduksi data, data display dan penarikan kesimpulan. Kemudian setelah data di analisis, dilanjutkan dengan Uji keabsahan data. Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan model triangulasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki *self love* yang tinggi di sebabkan oleh faktor intenal dan eksternal. Faktor internal melalui pemahaman diri, pemikiran positif dan kemampuan untuk mengatasi tantangan. Dan faktor eksternal yaitu melalui dukungan sosial

Kata kunci: difabel, *self love*, *self love* tinggi

A. PENDAHULUAN

Self love artinya mencintai diri sendiri. Lebih tepatnya, *self love* adalah perilaku berupa mencintai dan memperlakukan diri sendiri dengan rasa hormat. Perilaku ini juga turut mendorong seseorang untuk merasa bahagia dan bangga dengan hidupnya. *Self love* juga dapat di artikan sebagai tindakan yang dapat memengaruhi kesehatan mental karena dilakukan dengan memperhatikan pikiran dan perasaan diri sendiri. Karena itu, penting bagi setiap individu untuk menerapkan perilaku *self love* sebaik mungkin Wiharja (2022) “bahwa cinta diri dengan mementingkan diri merupakan fenomena yang berbeda”. Apresiasi pada diri sendiri. Perasaan ini tumbuh dari kegiatan-

kegiatan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Mencintai diri sendiri berarti kamu menghargai kesejahteraan dan kebahagiaanmu sendiri. Mencintai diri sendiri bisa menghindarkanmu dari menjadi orang yang merasa tidak enak dengan orang lain dan selalu harus memenuhi ekspektasi mereka.

Dalam kesehariannya, orang yang memiliki karakteristik ini hanya memikirkan bagaimana cara melakukan ini-itu untuk orang lain, bukan diri sendiri. *Self love* Artinya, membuatmu tahu batasan-batasan yang sehat untuk diri sendiri. Selain itu, kamu bisa semakin merasa purposeful dalam karier dan lebih merasa semangat untuk menghadapi tantangan-tantangan yang ada.

Definisi mencintai diri sendiri bisa berbeda-beda bagi setiap orang. Akan tetapi, pada dasarnya untuk mencintai diri sendiri, kamu harus menempatkan dirimu sebagai prioritas dan tidak mengorbankan diri untuk kesenangan orang lain. Akan tetapi, ini bukan berarti *self love* itu egois. Selain itu, juga harus menerima dirimu apa adanya dan menyayangnya. Menurut wiharja (2022) "Cinta diri sendiri merupakan kebajikan, sebab kita sendiri merupakan objek dari cinta. Kita objek dari perasaan-perasaan dan sikap kita." Mencintai diri merupakan cara yang sangat penting untuk merawat kesehatan mental. Menerapkan *self love* dapat membuat beberapa perubahan dalam hidup.

Perubahan tersebut bisa berdampak dari sudut pandang terhadap diri sendiri yang makin positif, memiliki pikiran yang lebih positif, tidak mudah terpancing emosi, dan banyak manfaat lainnya. Karena dilakukan dengan penuh kesadaran terhadap diri sendiri, *self*

love dapat memberikan berbagai macam manfaat untuk kesehatan fisik maupun mental, seperti A. Tingkatkan Harga Diri : Penerapan *self love* yang baik mampu meningkatkan *self-esteem* atau harga diri. *Self love* dilakukan dengan menerima segala kelebihan maupun kekurangan diri sehingga dapat membuat Anda merasa lebih bangga dan percaya dengan diri sendiri. B. Dapat Kepuasan Hidup : Salah satu manfaat *self love* adalah dapat mendorong seseorang agar merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya. Orang yang menerapkan *self love* cenderung bersedia untuk menerima dan bertanggung jawab dengan segala hal, baik dalam keadaan suka maupun duka. Bahkan, perilaku ini juga turut mendukung seseorang untuk memiliki kontrol atas dirinya sendiri. C. Kesehatan Tubuh Lebih Terjaga : Sebagai bentuk apresiasi diri, *self-love* juga dapat memberikan manfaat dalam menjaga kesehatan tubuh. Pasalnya, orang yang menerapkan *self-love* cenderung lebih terbiasa untuk

menjalani gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang, berolahraga secara rutin, serta istirahat yang cukup. D. Turunkan Risiko Gangguan Mental : Manfaat self-love yang tidak kalah penting yaitu turut menurunkan risiko gangguan mental. Self-love membuat seseorang lebih siap dalam menghadapi tekanan dan situasi yang sulit sehingga terhindar dari stres, depresi, gangguan cemas, hingga gangguan makan.

Self love merupakan salah satu cara yang bisa kita lakukan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik secara fisik dan psikis. Menerapkan self love dapat membawa kedamaian pada diri sendiri.

Difabel adalah istilah yang lebih sopan digunakan pada penyandang disabilitas. Meski begitu, yang perlu digarisbawahi, difabel adalah seseorang yang bukan sama sekali tidak mampu, melainkan terbatas atau membutuhkan bantuan dalam menjalani aktivitas tertentu,

misalnya dengan alat bantu dengar. Menurut Maftuhin (2016) "Istilah 'difabel' bermakna bahwa disabilitas mungkin saja mengakibatkan orang tidak mampu melakukan sesuatu secara 'normal', tetapi si difabel masih dapat melakukannya dengan cara yang berbeda. Berjalan, misalnya, adalah cara untuk melakukan mobilitas dari satu tempat ke tempat lain. Mereka yang tidak memiliki kaki, bisa saja melakukan mobilitas dengan kursi roda." Pelayanan sosial merupakan suatu bentuk aktivitas yang bertujuan untuk membantu individu, kelompok, ataupun kesatuan masyarakat agar mereka mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, yang pada akhirnya mereka diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang ada melalui tindakantindakan kerjasama ataupun melalui pemanfaatan sumber-sumber yang ada di masyarakat untuk memperbaiki kondisi kehidupannya. Penyandang cacat tubuh sebagai salah satu penyandang masalah

kesejahteraan sosial perlu mendapat perhatian agar mereka dapat melaksanakan fungsi sosialnya. Penyandang cacat tubuh adalah mereka yang tubuhnya tidak normal sehingga menghambat kemampuannya untuk melaksanakan fungsi sosialnya di masyarakat. Mereka masih bisa berpikir normal, dapat melihat, mendengar, beraktivitas dan berbuat sesuatu. Sementara ada bagian-bagian tertentu dari tubuhnya yang kurang berfungsi namun ada juga bagian-bagian tubuh lain yang masih bisa difungsikan.

Penyandang cacat tubuh didalam mobilitasnya secara tidak langsung akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas. Jika dibandingkan dengan orang yang normal secara fisik penyandang cacat tubuh mengalami kelemahan dalam menggerakkan tubuhnya secara optimal. Penyandang cacat tubuh secara psikis akan mengalami rasa rendah diri dan kesulitan dalam menyesuaikan diri di masyarakat, karena perlakuan

masyarakat/lingkungan sekitar berupa celaan atau belas kasihan ketika memandang mereka.

Disabilitas fisik adalah terganggunya fungsi gerak antara lain lumpuh layu atau kaku, paraplegi, cerebral palsy (CP), akibat amputasi, stroke, kusta, dan lain-lain. Kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit, kecelakaan, atau dapat juga disebabkan oleh kelainan bawaan. Pada penyandang disabilitas fisik terlihat kelainan bentuk tubuh, anggota gerak atau otot, berkurangnya fungsi tulang, otot, sendi, maupun syaraf-syarafnya. Penyebab yang sering di temui di sebabkan cedera atau kecelakaan cedera parah yang diakibatkan kecelakaan lalu lintas, kecelakaan di tempat kerja, kekerasan, konflik, bahkan insiden seperti terjatuh pun bisa meningkatkan risiko disabilitas.

B. METODE PENELITIAN

Pada bagian ini penulis menguraikan tentang beberapa sub bagian: partisipan penelitian, alat ukur, prosedur penelitian, teknik analisis data. Metode adalah

pendekatan sistematis yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, juga menginterpretasikan data dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian atau mencapai tujuan penelitian tertentu. Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti maka di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian yang digunakan untuk menganalisis suatu informasi yang didapat dari narasumber yang ada. Penelitian kualitatif berkaitan dengan fenomena kualitatif. Misalnya, ketika kita tertarik untuk menyelidiki alasan perilaku manusia (yaitu, mengapa orang berpikir atau melakukan hal-hal tertentu), kita cukup sering berbicara 'penelitian motifasi', jenis penelitian kualitatif yang penting. Penelitian kualitatif sangat penting dalam ilmu perilaku di mana tujuannya adalah untuk menemukan motif yang mendasari perilaku manusia (Kusumastuti, Khoiron, 2019). Penelitian ini dilakukan di desa Batumirah, Kec. Bumijawa, Kab. Tegal. Subjek

penelitian yaitu seseorang tunadaksa di desa Batumirah. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan metode wawancara dan observasi dari subjek atau narasumber, didalam wawancara terdapat pertanyaan pertanyaan mengenai self love yang akan ditunjukkan kepada responden. Sumber data primer yaitu pria dewasa madya, sedangkan sumber data sekunder yaitu teman dekat responden. Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan model triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data itu diluar pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.

C. HASIL PENELITIAN

Bentuk Difabel

Bentuk difabel yang dialami yaitu korban mengalami difabel pada bagian kaki yang di amputasi, disebabkan oleh kecelakaan yang di alami pada saat bekerja. Responden termasuk ke dalam Disabilitas fisik,

hal ini dapat dilihat pada hasil wawancara yang responden mengatakan “Ya kaya kiye mas sikil sing sbelah kanane nyong di amputasi tekan senduwure lutut.” (Kutipan Wawancara T).

Dampak Difabel Yang Memiliki *Self Love* Tinggi Dampak positif dari *self love* yang tinggi yaitu responden bisa menerima dan melakukan adaptasi setelah kakinya di amputasi, dan dari dampak psikologisnya pada saat awal responden kakinya di amputasi yaitu mengalami penyesalan namun seiring berjalannya waktu responden mulai menerima keadaan dan terbiasa itu menimbulkan responden mulai menghargai diri sendiri. Ada juga beberapa dampak fisik selain kaki yaitu pada tangan responden mengalami cedera berat, dan dampak sosial yang terjadi yaitu lingkungan dan orang-orang di sekitar responden terus membantu dan memberikan motivasi untuk memberikan semangat pada responden. Responden mengalami dampak, depresi yaitu mengalami

depresi dirasakannya berbagai kesulitan menggunakan kemampuan dasar pada kehidupan sehari-hari dan hilangnya kepercayaan diri yang menyebabkan perasaan rendah diri pada individu tersebut hingga menimbulkan depresi. Pada saat responden mengatakan “Ya dampak sing paling tek rasakan nemen ya ning kegiatan sehari-hari mas, biasa mlaku kepenak nganggo sikil loro saiki kudu nganggo tongkat, terus juga ana beberapa kegiatan sing bener bener butuh adaptasi nemen misale kaya pan BAB kan angel mas pas pertamane.” (Kutipan Wawancara T).

Selain itu responden juga mengalami dampak, marah yaitu perasaan menyesal melakukan kegiatan tersebut, maupun tidak menyakini garis kehidupan yang sudah diberikan kehidupan yang sudah diberikan. Namun, perasaan marah dapat hilang ketika penyandang cacat fisik telah dapat berpikir secara rasional akan keadaan yang dialami, hal ini di buktikan ketika responden mengatakan

“Ya pas awal awal sih sing sering tek rasakna ya trauma mas kajogan anapa kadang sering ngelamun terus kepikiran kaya "bisane nyong kaya kiye" Terus juga ngerasa kaya kehilangan jati dirine dewek kaya kui mas, Sampe kadang anggere di pikiri nemen ya kayong pan depresi mas. Tapi ya saiki tah wis ora lah ora tek pikiri nemen tek gawa enjoy kadang pasti kan nyong di uji kaya kiye juga ana hikmahe lah ya mas di balik semua kejadian sing pernah tek alami.” (Kutipan Wawancara T).

Faktor Pembentuk *Self love*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self love* yang tinggi pada difabel tunadaksa yang kakinya diamputasi yaitu berasal faktor internal dan eksternal.

Faktor internal

Faktor internal meliputi faktor-faktor yang berasal dari dalam diri difabel tunadaksa sendiri, seperti kepribadian, keyakinan, dan nilai-nilai yang dipegang. Faktor internal yang mempengaruhi responden

untuk memiliki *self love* tinggi yaitu ketika responden mengatakan

“Ya semenjak ngalami kejadian kecelakaan parah sampe di amputasi ya nyong dadi luh sadar mas bahwa awake dewek kesehatane dewek juga berharga, mangkane saiki ya nyong luh peduli karo kesehatane awake dewek mas. Angger kaya masalah mental tah dengan keadaane nyong sing saiki juga ora ndadikna nyong minder apa maning gengsi mas justru nyong malahan bangga loh mas dengan keadaane nyong sing due kekurangan kaya kiye nyong esih bisa menjalani urip dengan normal kaya selayake wong normal.” (Kutipan Wawancara T).

Dan juga saat responden mengatakan

“Ya pertama kan harus menerima keadaan disit ya mas terus jaga kesehatan juga terus nyong juga selalu mengembangkan keterampilan mas walaupun dengan keterbatasan tapi nyong selalu belajar hal hal baru keterampilan sing wis ana juga tak asah, ya intine fokus lah

karo bakat sing di dueni” (Kutipan Wawancara T).

Faktor eksternal

Faktor eksternal meliputi faktor-faktor yang berasal dari luar diri difabel tunadaksa, seperti dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat. Faktor eksternal yang mempengaruhi responden untuk memiliki *self love* tinggi yaitu ketika responden mengatakan

“Ya angger sing lingkungan sosial sih ya akeh lah ya kaya batir² juga pada merek pada awehi semangat karo motivasi sering akeh sing bantu² juga karena nyong juga sedurunge kan urip ning dalan sih dadi ya batir tah akeh mas.” (Kutipan Wawancara T). Dan juga pada saat responden mengatakan

“Ya kaya keluarga sih selalu mendukung ya bahkan bisa di bilang kaya garda terdepan lah sing selalu memotivasi karo mendukung mas, terus alhamdulillah juga batir-batir ya pada simpati lah sering aweh motivasi karo dukungan.” (Kutipan Wawancara T).

Self love yang tinggi pada difabel tunadaksa yang kakinya diamputasi memiliki beberapa manfaat, yaitu bisa membantu difabel tunadaksa untuk menerima kondisinya dengan baik dan menjalani kehidupan dengan lebih bahagia, dan meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisinya, selain itu juga mempermudah difabel tunadaksa untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain.

Cara Menghadapi Tantangan Pada Difabel Untuk Mencapai Self Love Yang Tinggi

Cara menghadapi tantangan yaitu dengan bangkit menggunakan keluarga sebagai motifasi, dampak psikologis tidak mempengaruhi kesehatan mental menjadi lemah melainkan menjadikan responden untuk menjadi pribadi yang lebih kuat lagi, selain itu untuk menghadapi tantangan seperti aktifitas sehari-hari responden melakukan latihan secara terus menerus dan tidak patah semangat agar tidak ketergantungan dan menyusahkan orang-orang yang

berada di sekitarnya. Dan responden juga menjadikan pengalaman kecelakaan yang di alami sebagai suatu pelajaran penting untuk lebih menghargai kesehatan tubuhnya. Pentingnya keluarga dan lingkungan sekitar untuk memberikan motivasi dan dukungan kepada responden sehingga responden tidak merasa depresi dengan apa yang di alami oleh responden, dan responden juga melakukan upaya atau menumbuhkan rasa percaya diri dengan cara menerima keadaan mengembangkan kreatifitas yang ada pada diri sendiri dan juga berfokus pada bakat yang di milikinya.

D. PEMBAHASAN

Difabel sendiri merujuk kepada individu yang mengalami keterbatasan fisik, sensorik, atau intelektual. Istilah ini digunakan sebagai pengganti istilah "cacat" untuk menghormati dan mencerminkan pendekatan yang lebih positif terhadap keberagaman dan kemampuan individu dengan berbagai tantangan. Menurut Hidayati, A. N., Setiawan, A., &

Apriliani, T. (2020) Pengertian difabel itu sendiri yaitu orang yang memiliki kemampuan yang berbeda dari orang normal. Istilah tersebut memberi pandangan untuk menunjukkan bahwa para difabel bukan orang yang memiliki kecacatan atau kekurangan, tapi memiliki cara beraktivitas yang berbeda dari orang normal, atau melakukan sesuatu dengan cara yang berbeda. difabel tunadaksa mengacu pada individu yang mengalami keterbatasan fisik, khususnya kelumpuhan atau kesulitan dalam melakukan gerakan tubuh. Istilah ini digunakan untuk menjelaskan kondisi atau tantangan yang dihadapi oleh seseorang yang memiliki kombinasi keterbatasan fisik tertentu. Menurut Hidayati, A. N., Setiawan, A., & Apriliani, T. (2020) tuna daksa adalah suatu keadaan rusak atau terganggu kelainan fisik, khususnya anggota badan, seperti tangan, kaki, bentuk tubuh atau berbagai jenis gangguan fisik yang berhubungan dengan kemampuan motorik dan beberapa gejala penyerta yang mengakibatkan

seseorang mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Self Love yaitu sikap positif dan penerimaan terhadap diri sendiri. Ini melibatkan penghargaan terhadap nilai diri, perawatan diri yang baik, dan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan. Praktik self-love mencakup memberikan perhatian pada kebutuhan fisik, emosional, dan mental Anda sendiri dengan cara yang memupuk kesejahteraan dan perkembangan pribadi yang positif. Menurut Rinanda, A., & Achiriah, A. R. (2022) Mencintai diri sendiri artinya bahwa orang peduli serta bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri. Lebih lanjut, mencintai diri sendiri merupakan dokumen bagi seseorang untuk melakukan tindakan positif karena, dengan mencintai sesuatu dengan tulus, orang pertama-tama belajar untuk mencintai, mengenali, menerima serta memahami diri sendiri dulu.

Bentuk Difabel Difabel adalah bentuk yang lebih halus untuk

menggambarkan kondisi seseorang yang mengalami disabilitas. Mereka yang disebut difabel memiliki kemampuan yang berbeda sebagai dampak dari kekurangan atau kecacatan yang diidapnya dan terbilang cukup unik jika dibandingkan dengan orang - orang yang berada dalam kondisi sehat.

Menurut Hidayati, A. N., Setiawan, A., & Apriliani, T. (2020). Bentuk penyandang difabel : (A) Disabilitas Mental. Kelainan mental ini terdiri dari : (1.) Mental Tinggi. Sering dikenal dengan orang berbakat intelektual, dimana selain memiliki kemampuan intelektual di atas rata-rata individu juga memiliki kreativitas dan tanggung jawab terhadap tugas. (2)Mental Rendah. Kemampuan mental rendah atau kapasitas intelektual/IQ (Intelligence Quotient) di bawah rata-rata dapat dibagi menjadi 2 kelompok yaitu anak lamban belajar (slow learners) yaitu anak yang memiliki IQ (Intelligence Quotient) antara 70-90. Sedangkan anak yang memiliki IQ (Intelligence Quotient) di bawah 70

dikenal dengan anak berkebutuhan khusus. (3.) Berkesulitan Belajar Spesifik. Berkesulitan belajar berkaitan dengan prestasi belajar (achievement) (B) Disabilitas Fisik. Kelainan ini meliputi beberapa macam, yaitu: Kelainan Tubuh (Tuna Daksa). Tunadaksa adalah individu yang mengalami kerusakan di jaringan otak, jaringan.

Responden dinyatakan sebagai difabel tunadaksa setelah mengalami kecelakaan yang dialami oleh responden pada saat bekerja yang mengakibatkan kaki sebelah kanan pada responden di amputasi sehingga menjadikan responden dinyatakan difabel tunadaksa.

Dampak Difabel Yang Memiliki *Self Love* Tinggi *Self-love* yang tinggi dapat memiliki dampak positif yang signifikan pada individu difabel. *Self-love* membantu meningkatkan kesejahteraan mental difabel dengan membangun rasa harga diri dan penerimaan diri. Ini dapat membantu mengatasi dampak psikologis seperti stres, depresi, atau kecemasan. Responden mengalami

dampak, depresi yaitu mengalami depresi dirasakannya berbagai kesulitan menggunakan kemampuan dasar pada kehidupan sehari-hari dan hilangnya kepercayaan diri yang menyebabkan perasaan rendah diri pada individu tersebut hingga menimbulkan depresi. Selain itu responden juga mengalami dampak, marah yaitu perasaan menyedal melakukan kegiatan tersebut, maupun tidak menyakini garis kehidupan yang sudah diberikan kehidupan yang sudah diberikan. Namun, perasaan marah dapat hilang ketika penyandang cacat fisik telah dapat berpikir secara rasional akan keadaan yang dialami, hal ini dibuktikan ketika responden mengatakan

Menurut Arianti, E. F., & Partini, P. (2017) Dampak psikologis yang mengikuti penyandang cacat fisik tersebut, antara lain: (1) Depresi yaitu mengalami depresi dirasakannya berbagai kesulitan menggunakan kemampuan dasar pada kehidupan sehari-hari dan hilangnya kepercayaan diri yang

menyebabkan perasaan rendah diri pada individu tersebut hingga menimbulkan depresi. (2) Trauma yaitu mengalami periode kesedihan dan frustrasi terutama dalam proses mencapai well-being terutama ketika merasakan identitasnya berubah menjadi penyandang cacat dan merasa memiliki ketergantungan kepada orang lain. (3) Marah yaitu perasaan menyesal melakukan kegiatan tersebut, maupun tidak menyakini garis kehidupan yang sudah diberikan kehidupan yang sudah diberikan. Namun, perasaan marah dapat hilang ketika penyandang cacat fisik telah dapat berpikir secara rasional akan keadaan yang dialami. (4) Shock yaitu perasaan yang sangat sedih dan tidak menyangka keadaannya telah berubah hingga memerlukan sangat banyak bantuan dari pihak lain. (5) Tidak dapat menerima keadaan/stress adalah subjek belum bisa mengintegrasikan atau membiasakan diri dengan tubuh barunya. Proses adaptasi dan penerimaan diri yang positif

membutuhkan waktu yang lama terutama ketika kejadian tersebut terjadi dalam kehidupan normal tanpa kecacatan akan berlangsung cukup lama. (6) Berpikir untuk bunuh diri merupakan dampak ekstrem dari dampak psikologis yang mengikuti pasca kecelakaan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tunadaksa akibat kecelakaan memiliki andil yang besar bagi seseorang mengalami depresi.

Faktor Pembentuk *Self love*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self love* yang tinggi pada difabel tunadaksa yang kakinya diamputasi meliputi,

Faktor internal Faktor internal meliputi faktor-faktor yang berasal dari dalam diri difabel tunadaksa sendiri, seperti kepribadian, keyakinan, dan nilai-nilai yang dipegang. Faktor internal yang responden rasakan yaitu setelah mengalaminya kecelakaan yang mengakibatkan dirinya dinyatakan sebagai difabel, hal itu justru menjadikan responden lebih sadar akan kesehatan tubuhnya, bahkan

responden tidak merasa seperti difabel dan hidup seperti layaknya orang normal. Dan selain itu responden juga menerima dengan keadaan dirinya saat ini sehingga menjadikannya semangat untuk menumbuhkan *self love* yang lebih tinggi lagi.

Faktor eksternal Faktor eksternal meliputi faktor-faktor yang berasal dari luar diri difabel tunadaksa, seperti dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat. Responden juga mendapatkan dukungan dari faktor eksternal terutama dari lingkungan keluarga dan teman-teman terdekat yang selalu memberikan semangat dan motivasi terhadap responden.

Menurut Zulkarnain, M., Sari, E. Y. D., & Purwadi, P. (2019) faktor intern yaitu faktor yang bersumber dalam diri tanpa membutuhkan rangsangan dari luar, seperti minat, efikasi diri serta self-esteem, bahkan terdapat hasil self-esteem dan motivasi belajar menentukan hasil belajar, sedangkan faktor ekstren yaitu faktor dari luar seperti

dukungan sosial. Dari kutipan tersebut yang di maksud faktor intern adalah elemen-elemen yang berasal dari dalam diri individu tanpa memerlukan stimulus dari lingkungan eksternal. Ini melibatkan aspek-aspek seperti minat, efikasi diri, dan self-esteem. Sebagai contoh, hasil self-esteem dan motivasi belajar dapat memengaruhi hasil belajar seseorang. Di sisi lain, faktor ekstern adalah elemen-elemen yang berasal dari luar individu, seperti dukungan sosial. Faktor ini dapat memainkan peran penting dalam pengembangan individu, namun tidak bersumber langsung dari karakteristik personal.

Cara Menghadapi Tantangan Pada Difabel Untuk Mencapai Self Love Yang Tinggi

Tantangan sebagai difabel bisa melibatkan perjalanan yang unik dalam mencapai self-love. Fokus pada pencapaian pribadi, menghargai kemampuan unik yang dimiliki, dan mencari dukungan dari komunitas dapat membantu memperkuat rasa cinta pada diri sendiri. Menerima diri sendiri

sebagai difabel melibatkan proses pengenalan dan penghargaan terhadap kekuatan dan ketangguhan yang dimiliki. Jangan ragu untuk membangun jaringan dukungan, baik dari teman, keluarga, atau komunitas difabel. Terlibat dalam aktivitas yang membawa kebahagiaan dan memiliki tujuan pribadi juga dapat meningkatkan perasaan *self love*. Ingatlah bahwa setiap langkah kecil dalam perjalanan ini memiliki nilai yang besar.

Responden sadar akan pentingnya keluarga sebagai motivasi. Dampak psikologis juga tidak membuat kesehatan mental responden melemah, melainkan memperkuat diri. Melalui latihan terus-menerus dan semangat yang tidak pudar, responden dapat menghadapi aktivitas sehari-hari tanpa ketergantungan yang merugikan orang di sekitarnya. Pengalaman kecelakaan dijadikan pelajaran berharga untuk lebih menghargai kesehatan tubuh. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sangat diperlukan agar

tidak terjatuh ke dalam depresi. Selain itu, membangun rasa percaya diri dengan menerima keadaan, mengembangkan kreativitas, dan fokus pada bakat sendiri juga merupakan langkah penting dalam menghadapi tantangan.

E. PENUTUP

Dari hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan bentuk, dampak, faktor dan cara responden untuk menghadapi tantangan agar bisa mencapai *self love* yang tinggi, Responden menghargai keunikan dan kekuatan pribadi, fokus pada pencapaian, dan membangun dukungan sosial yang positif. Dengan menerima diri sepenuhnya dan menghadapi tantangan dengan sikap positif, mereka menciptakan dasar yang kuat untuk mencapai *self love* yang tinggi.

Self love yang tinggi pada difabel tunadaksa yang kakinya diamputasi merupakan hal yang penting. *Self love* yang tinggi dapat membantu difabel tunadaksa untuk menerima kondisinya dengan baik dan menjalani kehidupan dengan

lebih bahagia. Ada beberapa faktor yang memengaruhi *self love* pada difabel tunadaksa yang kakinya diamputasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. *Self love* yang tinggi memiliki beberapa manfaat bagi difabel tunadaksa yang kakinya diamputasi, yaitu membantu difabel tunadaksa untuk menerima kondisinya dengan baik dan menjalani kehidupan dengan lebih bahagia, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisinya, dan mempermudah difabel tunadaksa untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Dalam menghadapi tantangan kehilangan anggota tubuh, seperti pada tunadaksa yang mengalami amputasi, penting untuk membangun konsep diri yang positif. *Self-love* atau mencintai diri sendiri menjadi kunci utama dalam proses adaptasi. Para tunadaksa dapat memulai dengan menggali potensi baru yang dimilikinya, fokus pada prestasi dan keberhasilan pribadi. Mendukung diri sendiri dengan pola

pikir yang optimis dan memahami bahwa keberhasilan tidak selalu terkait dengan bentuk fisik dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, menjalin hubungan sosial yang positif dan mencari dukungan dari komunitas dapat menjadi langkah penting dalam mengembangkan *self-love*. Dengan begitu, tunadaksa dapat memandang diri mereka sebagai individu yang berharga dan mampu mencapai banyak hal meskipun mengalami tantangan fisik.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Admaja, D. A. K., Hartanto, D. D., & Sylvia, M. (2022). PERANCANGAN START-UP BAGI REMAJA UNTUK MENINGKATKAN RASA CINTA DIRI SEBAGAI LANGKAH AWAL DALAM MENCEGAH ISSUE MENTAL HEALTH. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1, 9.
- Bransen, Jan. 2015. Self-Knowledge and Self-Love. *Ethic Theory Moral Prac.* Vol, 18. P, 309–321. Doi: 10.1007/s10677-015-9578-4.
- Deni Saputra, D. (2021). KONSEP DIRI PADA PENYANDANG DIFABEL (CACAT FISIK) AKIBAT KECELAKAAN DI YOGYAKARTA (Doctoral dissertation, Universitas Teknologi Yogyakarta).

- Hidayati, A. N., Setiawan, A., & Apriliani, T. (2020). Kebutuhan Rumah Singgah Difabel di Kota Malang. *INFOMANPRO*, 9(1), 43-56.
- Hutagalung, N. G. (2018). Posisi Penting Orang Difabel Dalam Masyarakat| The Important Place Of People With Disabilities In Society. *Jurnal Ledalero*, 17(2), 159-176.
- Kurawa, Sabo S. 2010. The impact of disability on self and society: an agenda for research on rehabilitation of disabled in Nigeria. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5. P, 1804–1810. Doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.368.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). Metode penelitian kualitatif. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Maftuhin, A. (2016). Mengikat makna diskriminasi: Penyandang cacat, difabel, dan Penyandang disabilitas. *INKLUSI Journal of Disability Studies*, 3(2), 139-162.
- Neff, Kristen D. 2011. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. Vol, 5. No, 1. P, 1–12.
- Rinanda, A., & Achiriah, A. R. (2022). ANALISIS PESAN SELF LOVE DALAM LIRIK LAGU ANSWER: LOVE MYSELF PRODUCED BY BEYOND THE SCENE (BTS)(Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam dan Humaniora*, 6(1), 21-42.
- Setyowati, R., Anganthi, N. R. N., & Asyanti, S. (2016). Depresi pada difabel akibat kecelakaan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2).
- Setyowati, R., Nisa Rachmah, N. A., & Asyanti, S. (2015). Penurunan depresi pada difabel akibat kecelakaan melalui pelatihan ketrampilan regulasi emosi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sulistiyanti, E., & Sujarwoko, H. Peran Konselor dalam Meningkatkan Rasa Cinta Kepada Diri Sendiri. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 5, No. 2, pp. 468-473).
- Utami, E. O., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2018). Aksesibilitas Penyandang Tunadaksa. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 83-101.
- Virlia, S., & Wijaya, A. (2015). Penerimaan diri pada penyandang tunadaksa. In *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan Psychology Forum UMM* (pp. 372-377).
- Wiharja, N. S. S. (2022). Konsep Cinta Diri Menurut Erich Fromm. *Artikel Karya Ilmiah Mahasiswa*.